

# 水の事故から大切な命を守ろう



日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

2020.07

赤十字では、毎年県内の小学校を中心に指導員を派遣して「着衣泳」の講習を行っています。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、2020年はプールの授業や水の事故から子どもたちを守る「着衣泳」の講習も中止となっています。

ぜひ、この教材をご活用いただいて、特に水の事故が多くなる夏の時期の事故防止にお役立てください。

# 赤十字ってなに？



日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

- いのちと健康を守る活動をしています。
- 身近な事故を予防し、いのちを守る方法を教えています。

**着衣泳は、いのちを守るための授業です**

「赤十字」という言葉を聞いたことがありますか？

病院や献血、地震など災害が起ったときの活動をイメージする人が多いかもしれません。

赤十字は世界のほとんどの国にあって、それぞれの国で命と健康を守る様々な活動をしています。

赤十字では、水の事故から命を守る方法として、「着衣泳」の講習を行っています。



3

○水の事故が一番起きる場所はどこでしょう？

水の事故のうち、起ったった場所別の割合は、

プール: 0.7%

海: 50%

川: 30%

※子どもの場合は、川が約50%になります。

○水の事故にあった人の中で、服を着たまま事故にあった人はどれくらいでしょう？

答えは、約80%

ほとんどが

服を着た状態で事故にあっています。泳ぎやすい水着のような格好ではなく、水の中では動きにくい服を着た状態で事故にあってしまいます。

水遊びのルールや、もしもの時にどんな行動をとつたらよいかを学んで、  
安全に楽しく水遊びをしましょう！

**大好きな  
水辺の遊び**

どんどん変わるもの天気に注意しよう。

海や川などの水辺では、いろいろ楽しい遊びができます。  
でも、たくさんの事故もおこっています。

海や川の水は、風や雨などお天気の変化で水温や流れ、  
水の色や水の底まで変わるので特に気をつけて。

また、水中の毒のある生きものや、  
砂浜や水底の貝や割れたガラスなどにも気をつけて。

「自分だけは大丈夫」と安心しないこと。  
せっかく来たのだからと言ってみりして遊びうしないこと。  
安全をしっかり確かめてから遊びましょう。



**水遊びや釣りの  
チェックポイント**

水のことを知っていれば、たいじょうぶ!

子どもの水の事故で最も多いのが、海や川、池での水遊びや釣りによるものです。  
遊びに熱中して、知らない間に、あぶないところに行ってしまったことはない?

水遊びや釣りは、あぶないことを知っておきましょう。

**水遊びでやってはいけないこと**

- ・一人で行かない
- ・どちら底の池などでは遊ばない
- ・池や川の土手で、  
草におわれているところには近づかない
- ・流れでたたかれた物の上では遊ばない
- ・波の高いときは岩場には近づかない
- ・水が増えてきたら遊びしない
- ・(立ち入り禁止)のところには近づかない

**釣りをするとき注意すること**

- ・いそがしいは、高い波と足元に注意する。
- ・ライフジャケットを必ず身につける。
- ・川の釣りはすぐりやすいので、足元に注意する。
- ・ダムの下流や中流などは、時間によって水の高さが変わりやすいので注意する。

**ライフケックリスト (救命胴衣)**

ライフジャケットは体を水に浮かせ、体温を保ち、ぶつかったときのショックをやさげます。  
釣りなど水上で遊ぶときは必ず身につけましょう。

【目立つ色で、自分にあったサイズを選びましょう。】  
【つける時はベルトをしっかりとめましょう。】



子どもだけで海や川へ行ったり、危険なことをしないのはもちろんですが、万が一に備えた準備も大切です。

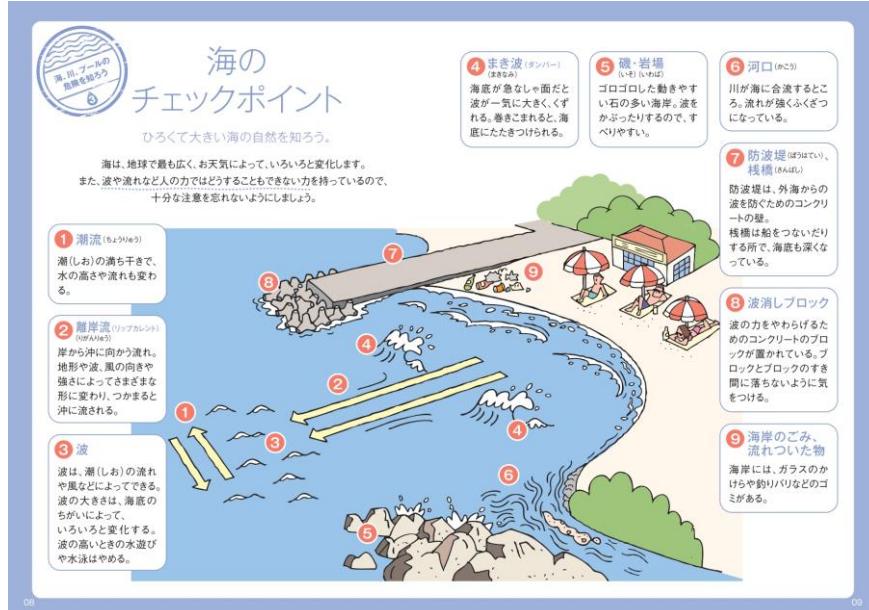
最近では、水上や水辺での活動の際に、ライフジャケットを着用することが多くなりました。

ライフジャケットは、水の事故から命を守るためにとても有効なものです。

しかし、着用方法を守らなければ、逆に事故につながってしまいます。

例えば、子ども用のものには、また下にベルトがついているものが一般的ですが、ベルトを締めなければ水に落ちた時にライフジャケットだけが浮いてしまい、体が水中にすり抜けて息ができない姿勢になってしまい危険です。

万が一、ライフジャケットを着ていて水に落ちてしまった時には、両手でライフジャケットのえりをしっかりと持って仰向けに浮く姿勢を取ります。

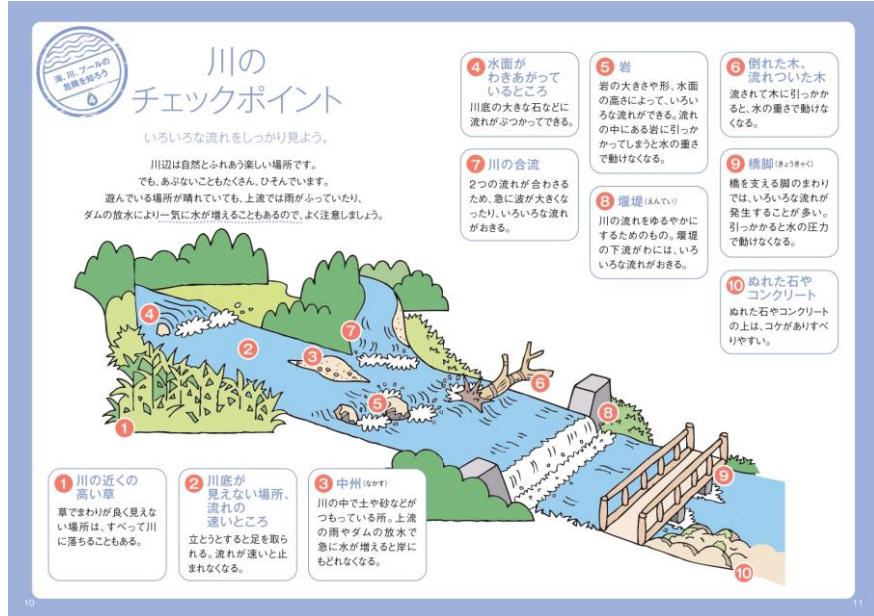


海には様々な注意点がありますが、

特に②の離岸流などに気付かないうちに流されてしまうと、気づいた時には自力で沖に戻ることが難しいほど遠くに流されてしまうことがあります。沖に流れていることに気づいたら、流れに逆らって泳ぐことは難しいので、流れから脱出するように横に泳ぎます。

海は波や流れがあつたり、底が見えなかつたりするなど、プールで泳ぐ時とは環境が異なります。

プールでは水着で泳ぐことが得意な人でも、海では溺れてしまうことがあるので、自分は泳げると思っている人も注意が必要です。



川にもいくつか注意点があります。

一番大切なことは、「よく知っている近所の川でも油断しない」ということです。

まず、川辺にバーベキュー や キャンプで行くときには、天気予報をきちんと確認しましょう。

保護者の方と一緒に、遊びに行く場所だけでなく、その川の上流の天気も確認できるといいですね。

(上流の地域で大雨が降った場合、下流で急な増水があるため)

川はゆっくりと流れているように見えても、いざ入ってみると流れが急なことがあります。

また川は、足がつくところから、急に足がつかないくらい深くなるところまであり、深さが一定ではありません。

川で遊ぶときは、自分は泳げるから大丈夫と油断せず、前もって川について知っておくことが自分の身を守ることにつながります。

**服を着たまま  
水に落ちたら**

いざというときに役に立つ「着衣泳」を知ろう。

衣服やくつを身につけたまま、海や川、用水路などに落ちる事故は、水着を着て泳いでいる事故とくべて何倍も多くおこっています。

もし、落ちても「着衣泳」の知識や技術があれば、あわてなくて大丈夫です。

**まずは  
水に浮くこと**

体が浮くまで、ゆっくりとあわてずに!

衣服を着て水に落ちた時、一番大切なことは「浮き身(浮くこと)」です。

衣服のまま、靴をはいたままで浮き身を保つためにどのようにすればよいかをよく考え、できるようになります。

**浮き身のポイント**

**浮き身の四段階**

- ① 浮いているじせい(浮き身)から、
- ② 両手で水を大きくかきあげ
- ③ 同時に顔をもちあげ、こしを引きながら膝をまげる。
- ④ 足を底につけて立つ。

服を着たまま水に落ちてしまったときに大切なことは、  
「慌てない」  
「泳がない」 の二つです。

慌てて服を着たまま泳ごうとすると、すぐに体力を使い果たしてどんどん水の中に沈んでしまいます。

命を落とさないためには、顔(口と鼻)を水面に出して上向きに浮くことが大切です。水から顔を遠ざけようと頭を上げてしまうと、お尻が沈んでしまいます。お尻が沈むと体全体が沈んでしまうので、耳まで水につけて体を伸ばして浮かぶことをイメージします。

水に浮くときは手を横に広げ、足を肩幅にひらく「大の字」の姿勢でバランスを取ります。

ペットボトルのように浮きの助けになるものを使うと、より長く楽に浮くことができます。

慌てて服を脱いだり泳いで移動しようとしたりするのではなく、長く浮いて助けが来るまで待つことが重要です。

## スーパーの買い物袋、袋入りのお菓子でも 浮くことができます



ランドセルも、いざというときは  
浮き具になります。

溺れてしまったときは、みなさんの周りにあるものを活用して浮くことができます。

ペットボトルのほかにもスーパーの買い物袋や、ポテトチップスなどのお菓子（袋入りお菓子）、みなさんが使っているランドセルも、いざというときに浮くことを助けてくれます。

浮き具は胸やお腹のあたりに両手で抱えます。

そして、浮き具や自分の体を見るのではなく、真上の空を見るようにすると上手に浮くことができます。

動きにくいからと服や靴は無理に脱ごうとしてはいけません。脱ぐ間に溺れてしまうことがあります。

水に濡れた服でも体をケガから守ったり、体温を保ったりする効果があります。

みなさんが履いている靴も浮くことを助けてくれるので、脱がずに履いたままでいましょう。

このように、少しでも浮きの助けになるものがあれば、長く浮いて大人の助けを待つことができます。



## 友だちが水におぼれたら

大きな声でおとなの人を呼びましょう。

大急ぎでおとなの人を呼びに行きましょう。

絶対に水の中にはいって助けようとしては、  
いけません。

友だちが水に溺れてしまったときは、絶対に子どもだけで、水の中に入って助けようとしてはいけません。

すぐに大人を呼びに行きましょう！

大人が来てくれるまでの間は、着衣泳で習ったことを活かして、息ができるように浮いて待つことが重要です。

溺れた人が慌てて暴れると、大人でも助けることができなくて、一緒に事故にあってしまうことがあります。

溺れてしまった人も、周りの人もパニックにならないように、落ち着いて助け合うことが必要です。

「楽しい水辺の遊び」が

「悲しい思い出」にならないように。



みんなの大切な命を守りましょう

水の事故は、皆さんが注意して行動すれば防ぐことができます。

万が一の時は、命を落とさないことを最優先に行動しましょう。

ルールを守って、楽しく水の季節を過ごしてください。